

## **Consejos Prácticos para avanzar en el Duelo. Decir Adiós a un Ser Querido tras su Pérdida.**

*“Para todas aquellas personas que estos momentos tan difíciles han perdido un Ser querido.”*

*Rosa M<sup>a</sup> Sanz López (Psicóloga)*

La pérdida de un ser querido es un acontecimiento vital para el que nunca estamos preparados. El Duelo es el conjunto de sentimientos, emociones, pensamientos y comportamientos que aparecen tras la muerte de un ser querido y existen tantas formas de vivir este proceso como personas.

Cada *Duelo* es algo personal y único, aunque podemos encontrar elementos comunes en las distintas etapas. Asimismo, los tiempos de recuperación también varían, pero lo importante es avanzar en el proceso para no sufrir lo que los psicólogos llamamos, el *Duelo Complicado o Patológico*.

A menudo resulta especialmente difícil avanzar en ese proceso de superación de la pérdida cuando *“No hemos podido despedirnos de nuestro ser querido”, ya sea por no haber podido asistir a su funeral, por tratarse de una muerte repentina en un accidente o por una enfermedad inesperada que se ha llevado a la persona en un breve periodo de tiempo.*

Para todas aquellas personas que habéis perdido a un ser querido en estos momentos y no habéis podido despediros de él u os han quedado cosas pendientes por decirle, quiero compartir con vosotros algunas acciones o estrategias psicológicas que os pueden ayudar a avanzar en ese proceso de duelo. Escoged sólo aquella/s con las que os sintáis más cómodos y adaptarlas a vuestras propias necesidades:

### **1. *Elabora tu Propio Ritual de Despedida:***

Si por las circunstancias que sea no has podido asistir al funeral o a su ritual de despedida, prepara el tuyo propio. Realiza un acto simbólico que te ayude a avanzar en ese proceso de Duelo. Puedes hacerlo de manera individual e íntima o compartir con tu pareja, otros familiares o amigos. Nadie mejor que tú sabe qué te puede ayudar a despedir como se merece a esa persona querida.

### **2. *Cartas Sin Enviar:***

*Escribe un mensaje dirigido a la persona fallecida expresando todo aquello que no pudo expresarse o decirle antes de su muerte; todo aquello que necesites decirle y hacerle saber; agradecimiento por todas las cosas buenas que te ha aportado, etc. Escríbelo en segunda persona, como si le estuvieras hablando directamente la persona perdida. No tengas prisa, dedícale el tiempo que necesites y no te guardas nada para ti. Esa carta no será leída por nadie*

<https://www.beyou-psicologosmadrid.com/>

*más que por ti. Si crees que puede ayudarte, léela después una vez, preferiblemente en voz alta. Otra alternativa podría ser escribir una poesía al ser querido, expresando de manera más simbólica lo que nos cuesta expresar de manera directa.*

Produce un importante desahogo emocional y ayuda a superar los sentimientos de resentimiento, impotencia o culpa por no haber podido estar con esa persona en sus últimos momentos, que tanto nos cuesta exteriorizar a veces con nuestro entorno más cercano. ¡OJO! El objetivo de este ejercicio es transmitir y exteriorizar todo aquello que quedó pendiente o queremos decirle como última vez. Cogerlo como medio de comunicación rutinario con el fallecido puede ser contraproducente.

### **3. La Huella Vital:**

Desde nuestros primeros días de vida nos apropiamos, de una manera no intencionada, de las formas de gesticular, pensar, hablar, sentir y actuar de nuestros padres, familiares, amigos e, incluso, de los personajes públicos con los que nos identificamos. En cierto sentido, nos convertimos en recuerdos vivientes de estas personas, incluso después de que ellas mismas hayan fallecido.

Encontrar la huella positiva que estas personas dejan en nuestras vidas puede ser una forma de hacer honores a su contribución, formando una red viviente de conexiones que podemos ir extendiendo a los demás a lo largo de nuestras vidas. De este modo, mantenemos viva, dentro de nosotros, una parte muy significativa de la persona fallecida: parte de su forma de ser, de sus gestos, de su forma de pensar y actuar... Por ello, es importante pararse a pensar y analizar detenidamente qué cosas positivas hemos aprendido de esa persona, qué aspectos de nosotros mismos están ahí y son así gracias a ella. (Robert A. Neimeyer, "Aprender de la pérdida").

Un ejemplo de cómo hacerlo sería mediante el siguiente ejercicio. Reflexiona y escribe en cada apartado lo indicado, centrándote sólo los elementos positivos que ha dejado en ti esa persona:

- ❖ La persona cuya huella quiero seguir es:
- ❖ Esta persona ha tenido el siguiente impacto sobre:
  - Mis gestos y peculiaridades. / - Mi forma de hablar y comunicarme. / - Mis actividades laborales y tiempo libre. / - Mi personalidad. / - Mis valores y creencias.
- ❖ Las huellas que más me gustaría afirmar y retener son:

### **4. Objetos de Vinculación:**

En ocasiones, conservar un objeto de la persona fallecida puede ser útil como estrategia deliberada y consciente de ayuda para adaptarnos a la pérdida, valorando cómo podemos integrar preciados objetos de vinculación en nuestras vidas cotidianas de una manera sana. Hay otras formas de establecer vínculos con los recuerdos que tenemos del ser querido. Un vínculo pueda expresarse de manera tan concreta como llevar un objeto suyo o tan abstracta como seguir o finalizar un proyecto que empezó. No obstante, debemos tener cuidado de no llevar nada de esto al extremo para que no sea contraproducente o patológico. No debemos establecer dependencias de estos objetos o acciones, anteponiéndolo a nuestras propias preocupaciones o necesidades (Robert A. Neimeyer, "Aprender de la pérdida").

<https://www.beyou-psicologosmadrid.com/>

**5. Libro de los Recuerdos:**

Esta es una buena forma de recordar a nuestros seres queridos. Lo importante es que el libro recoja los pensamientos, sentimientos y recuerdos que se tienen de esa persona. Aquí el contenido no tiene por qué ser privado, podemos incluir recuerdos compartidos o recogidos por varias personas. Pueden hacer esta actividad con otros miembros de la familia o allegados de la persona fallecida. Diferencia de las actividades anteriores, ésta puede ser una actividad individual o grupal. Puedes crearlo a tu gusto, pero podría ayudarte empezar por ponerle un título, añadir los datos personales de la persona fallecida y los nombres de los miembros que vais a participar en él. Llenadlo de fotos, recortes, dibujos, pega tickets que conserves de momentos vividos con esa persona y escribid en él todo aquello que queráis y sintáis a modo de homenaje y recuerdo a la persona fallecida (Robert A. Neimeyer, “Aprender de la pérdida”).

**6. Exterioriza y Comparte tus Sentimientos. Pide Apoyo y Ayuda a tus Familiares y Amigos:**

Comparte con tus seres queridos y describe cómo te sientes, tus miedos y preocupaciones. Comparte con ellos y escucha también los buenos y malos momentos que viviste/vivisteis con la persona fallecida. Pide ayuda/apoyo a tus seres queridos y enséñales a ayudarte. A veces esperamos que los demás nos ayuden sin pedirlo pero los que nos rodean con frecuencia no saben cómo hacerlo ni conocen tus necesidades. Diles lo que necesitas y cómo te gustaría que te ayudaran. Pedir ayuda no es sinónimo de debilidad. A veces un simple abrazo o alguien que nos escuche es todo lo que necesitamos...

*\*Nota: Éstas son recomendaciones generales que nos pueden ayudar a avanzar en un proceso de duelo, pero nunca sustituyen la ayuda de un profesional. Si sientes que pasado un tiempo no has avanzado en el proceso de Duelo y no eres capaz de recuperar poco a poco tu rutina y normalidad o recurre al alcohol u otras sustancias para hacerlo, por favor, consulta con un profesional de la Psicología.*

<https://www.beyou-psicologosmadrid.com/>

**BeYou-Psico**  
La mejor versión de ti